

Rekolekcje „Paleolitu” – Zaborówiec 20-21 marca roku

Prowadzenie: o. Aleksander Koza OP

Temat: ZRANIENIA PRZESZŁOŚCIĄ

Konferencja I

WARUNKI PRZEBACZENIA

Pamięć jest źródłem naszej tożsamości, naszym „twardym dyskiem”. Postawa rodziców, wychowanie stabilizuje lub destabilizuje naszą tożsamość. Już na poziomie rozwoju embrionalnego, w łonie matki dziecko „koduje” jej odczucia - również te negatywne. Kiedy jest niechciane zostaje zranione (z książki *Pamięć emocjonalna*). Pamięć może być źródłem cierpienia psychicznego. Człowiek jest jednością trzech wymiarów (wg Arystotelesa):

- psychicznego
- duchowego
- fizycznego

Klucz do zdrowia psychicznego leży w uzdrowieniu 4 emocji:

- niepokoju
- lęku
- gniewu
- poczucia winy

Na temat uczuć wypowiada się nauczanie Kościoła w Katechizmie Kościoła Katolickiego (rozdz. 1761-1763). Lęk jest źródłem frustracji, w następstwie których doświadczamy gniewu (np. w stosunku do kogoś innego) lub poczucia winy (w stosunku do samego siebie). Gniew skierowany na zewnątrz prowadzi do agresji, skierowany do wnętrza człowieka prowadzi do depresji.

Te 4 emocje mogą stać się źródłem nerwic, chorób somatycznych. Wbrew powszechnemu doświadczeniu, powyższe uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Tak jak ogień nie jest ani dobry ani zły. Jego ocena zależy od tego do czego się go wykorzystywa (np. do ogrzania domu lub do jego podpalenia).

Gniew sam w sobie nie jest grzechem. Pielęgnowanie gniewu może doprowadzić do wrogich działań – wtedy jest to grzech. Ale gniew może być również wyrazem miłości, np. w walce ze złem, które niszczy drugą osobę (tzw. słuszny gniew).

Przykład 1: Jezus rozpędzający kupców świątyni jerozolimskiej.

Przykład 2: ojciec, który donosi na policję na swojego 17-letniego syna, diler narkotyków. Robi to w trosce o syna, wbrew swoim emocjom, a także w trosce o życie i zdrowie innych ludzi.

Pozorny spokój może być tłumieniem uczuć, blokowaniem emocji. Nie ponosimy odpowiedzialności za uczucie gniewu, ale ponosimy odpowiedzialność za działania, które pod jego wpływem wykonujemy. Łączy się to ze świadomą decyzją woli. *Gniewajcie się, ale nie grzeszcie.*

Kluczem do zmiany reakcji jest moje ustosunkowanie się do danej sytuacji. Trzeba zadać sobie pytanie: jak ustosunkowuję się do tych emocji. Trzeba uświadomić sobie własne myśli i próbować zastanowić się jak zareagowałby w takiej sytuacji Jezus? Powinniśmy uczyć się patrzeć na siebie samych przez pryzmat bożych myśli, Słowo Boże. Mamy „zakodowane” w sobie różne schematy myślowe, np.: *Chłopaki nie płaczą* - ten schemat powoduje blokadę uczuć. Ucząc się patrzeć na siebie w inny sposób pozbędziemy się naszych irracjonalnych schematów.

Kilka irracjonalnych kłamstw, poglądów (schematów) niszczących nasze życie (oparte na przeciwieństwie do darów Ducha św.):

- miłość – kłamstwem jest przekonanie, że muszę być kochany, akceptowany przez wszystkich ludzi; wszyscy ludzie muszą mnie szanować;
- radość – kłamstwem jest przekonanie, że zawsze muszę odnosić sukcesy, jest to choroba perfekcjonizmu; muszę być zawsze kompetentny. Moje szczęście uzależnione jest od moich osiągnięć. Zwłaszcza mężczyźni budują na tym kłamstwie poczucie własnej wartości;
- pokój – kłamstwem jest przekonanie i postawa, że łatwiej jest unikać problemów, niż je rozwiązywać. Chowamy głowę w piasek – jest to tzw. fałszywy pokój. Przemilczanie problemów, np. *ciche dni* w małżeństwie, to początek rozpadów związków ludzkich. Potrzebna jest umiejętność kanalizowania problemów, ich zdefiniowanie. Rozpoczyna to proces dojrzewania osobowego;
- uprzejmość – kłamstwem jest przekonanie, że pewni ludzie, grupy społeczne są źli;
- dobro – kłamstwem jest wiara w tzw. prawa, z którymi spotykamy się w naszym życiu, np. jeśli coś ma pójść źle, to pójdzie, itp.
- wierność – kłamstwem jest mówienie, że: *ja już taki jestem, i nic na to nie poradzę* (à propos zdrady). Kłamstwem jest postawa żony alkoholika – *Będę go takim tolerować, bo się nie*

zmieni. Jest to źle rozumiana wierność i tolerancja, druga osoba nie może mnie krzywdzić. Akceptujemy osobę, ale nie jej zachowanie.

Każdy musi nauczyć się samokontroli swoich reakcji, znaleźć swój sposób rozładowywania gniewu. Trzeba uważać na tzw. reakcje z przeniesieniem (na druga osobę), odreagowywania na innych. Ważne jest umiejętne rozładowywanie gniewu, np. żartem, śmiechem. Przykład: Ostatnio na ulicy, potrącił o Aleksandra ramieniem pewien młodzieniec. Poszedł sobie dalej, nie przeprosiwszy ojca. Chcąc dać upust swojej złości i gniewowi o Aleksander wycedził przez zęby: Alleluja, alleluja, alleluja.... ☺

Czasami, aby uniknąć bólu, wracamy do wspomnień, fałszujemy w myślach przeszłość, wypieramy przykre fakty z naszego życia. Możemy to robić bardzo świadomie, gdy wstydzimy się np. naszego pochodzenia, rodziców, wykształcenia, itd. Jakiej historii swojego życia nie opowiedziałem nigdy nikomu? Co noszę w sercu, jaką tajemnicę? Kiedy cierpienie jest nieznośne, to chcemy je znieczulić. Zapomnieć o przemocy, porażkach, molestowaniu, śmierci ukochanej osoby. Są dwa możliwe podejścia do cierpienia:

- ciągle rozpamiętywanie oraz ucieczka w marzenia
- chcemy zapomnieć – wyparcie

Lekarstwem jest samo zaakceptowanie psychicznych zranień (Wilfried Stinissen)

Dobrą reakcją na skrzywdzenie i zranienie jest gniew. Ci, którzy tłumią gniew narażeni są na depresję.

UZDRAWIANIE GNIEWU PRZEZ MODLITWĘ

Mogę przeżyć raz jeszcze swoje zranienie z Jezusem. Jesteśmy uzdrawiani ze zranień, nie wtedy gdy mówimy, że wszystko jest OK., ale wtedy gdy podejmujemy próbę przebaczenia. Zraniona przeszłość naznacza nasze patrzenie na świat, na otaczającą nas rzeczywistość. Bywa, że w nieskończoność rozpamiętujemy pewne minione wydarzenia. Osoby, które były np. Odrzucone w dzieciństwie, często stają się przedwcześnie samodzielne, troszczą się stale o innych, są niepewne siebie, stale potrzebują sukcesu, aby udowodnić swoją wartość.

Nasza reakcja na ból, przynosi więcej szkody, niż samo zranienie. Trzeba prosić Boga o przebaczenie sprawcy naszego bólu. Przebaczenie jest czymś innym niż pojednanie. Ktoś kto miał surowego ojca, boi się przełożonych. Naszą psychikę niszczą czyjeś negatywne oceny. Odczucie odrzucenia może zostać w kimś na całe życie. Uzdrawienie pamięci to przyjrzenie się samemu sobie, własnym wspomnieniom i próba odpowiedzi na pytanie: czy mam i noszę w sobie zranienia (jakie?).

Konferencja II

OD GNIEWU DO PRZEBACZENIA

Czasami emocjonalne reakcje są nieadekwatne w stosunku do wywołujących je bodźców, zranień. Są to urazy, reakcje utrwalone. Niszczą one życie wielu ludzi. Normalną reakcją jest gniew, złość. Musimy wziąć pełną odpowiedzialność za naszą reakcję. Nieprawidłową reakcją jest rozdrapywanie ran, rozpamiętywanie, gorycz – czyli niespełniona zemsta. Osoby z poczuciem krzywdy mają dwa piętna:

- ciągle żyją przeszłością, nie mają nastawienia na przyszłość. Cała ich energia życiowa skierowana jest na ból; nie ma życia teraźniejszością, nie cieszą się dniem dzisiejszym. Swoje doświadczenia z przeszłości projektują na przyszłość. Ogarnia je pesymizm.
- ich świat to terytorium walki – umacnia się w nich postawa obronna, wszędzie węszą spisek. Uraz zawsze powoduje w nich stres. Takie osoby są zawsze czujne, nieufne, podejrzliwe. Taka osoba nie może wytrzymać sama ze sobą.

Kiedy poddajemy się gniewowi świadomie i dobrowolnie, to zaciągamy winę moralną, grzeszymy. Gniew może łatwo zamienić się w nienawiść. Istnieje wiele poziomów nienawiści. Nienawiść wcale nie musi przejawiać się gwałtownymi reakcjami, może przybierać takie formy jak:

- reakcje somatyczne (szczękościsk, usztywnienia, przyspieszony oddech)
- stany emocjonalnie – unikanie danej osoby;
- plotki na jej temat – plotki to nic innego jak agresja przeniesiona na strefę werbalną
- tłumienie nienawiści – to jeden z przejawów znieczulenia emocjonalnego – przeciwieństwo nadwrażliwości. Ludzie nie zawsze zdają sobie sprawę z noszonej w sobie nienawiści, ale skutki są widoczne w różnych przejawach. Chrystus powiedział: „Miłujcie waszych nieprzyjaciół” - agresorów. Jak miłować prześladowców? Chrystus oczekiwał od uczniów przebaczenia. Uczeń Jezusa oczekuje przebaczenia od Boga. Trzeba również uznać, że to ja wyrządziłem krzywdę drugiemu. Przyjąć przebaczenie, to znaczy przyznać się do winy i okazać skruchę. Ale uczeń Jezusa przebacza również agresorowi.

Bóg zawsze ma inicjatywę przebaczenia, miłości „On pierwszy nas umiłował”

PRZEBACZENIE JEST OWOCEM NAWRÓCENIA

Motywy przebaczenia nie może być lęk przed potępieniem. *Jak Bóg wam wybaczył tak i wy innym wybaczajcie* (Kol 3, 13). Nie możemy naśladować Boga jeśli chodzi o jego

wszechmoc, wszechwiedzę, ale możemy naśladować jego miłość, miłosierdzie. *Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie.*

Mt 18, 21-35 *O przebaczeniu sobie nawzajem*

Pan darował dług słudze. Sługa tej łaski nie interioryzował, nie uczynił swoją. Nie nawrócił się pod wpływem uczynionego miłosierdzia. Prosta zasada: Nie mogę dać tego, czego sam nie posiadam. Jeśli ktoś sam wie czym jest grzech i przyjął Boże przebaczenie, sam nie potępia innych. Faryzeusze nie przyjęli przebaczenia. Ci co przyjęli przebaczenie t m. in.: Maria Magdalena, celnik Mateusz, Zacheusz.

Nie chcieć przyjąć Bożego przebaczenia to grzech przeciw Duchowi Świętemu. Bóg nie chce osądzać swoich dzieci. Wiele osób odrzuca przebaczenie, bo nie będą mogli znieść upokorzenia. Trudno jest prosić, łatwiej dawać. Branie pokazuje nam uzależnienie od drugiej osoby. Umiejętność przyjmowania darów bez poczucia niższości jest sztuką.

Przebaczenie jednakże może też być sposobem manipulacji, subtelną pychą.

Jedynym lekarstwem na lęk, nienawiść jest przebaczenie, które prowadzi do uzdrowienia.

Przebaczenie nie jest celem samym w sobie. Jest tym co mnie zbliża do Boga, upodabniamy się do niego. Dlaczego Bóg przebacza? Tego nie wiemy.

- Jedyną drogą od nienawiści do przebaczenia jest pójść drogą Jezusa, starać się czynić, tak jak on czynił.
- Łatwiej jest przebaczyć komuś, przebaczyć sobie jest trudniej.
- Nie wystarczy wiedzieć, że trzeba przebaczyć, trzeba tego chcieć
- Żeby móc przebaczyć trzeba mieć moc od Boga
- Przebaczenie nie może być narzucone, nie może być obowiązkiem

Konferencja III

OD PRZEBACZENIA DO UZDROWIENIA

Przebaczenie musi być zamocowane w bożej łasce, a nie tylko w naszym pragnieniu. Łaska to boży dar, w którym Bóg udziela się nam w pewnym aspekcie. Ten, który komuś przebacza wyjmuje sobie cierń serca. Odnosi korzyść na płaszczyźnie duchowej i psychicznej. Odzyskuje wolność w stosunku do tej osoby, pokój duszy, radość; przebacząc wyświadczamy niejako łaskę samym sobie. Przebaczenie to nie tylko akt woli, ale również coś więcej. To proces. Do tego procesu potrzeba relacji. Może trwać długo, w zależności od winowajcy, jego reakcji. Bardzo istotna w tym procesie jest pamięć. Zapomnienie o krzywdzie uniemożliwia przebaczenie. Przebaczenie wymaga bardzo dobrej pamięci. Zapomnienie może być oznaką tłumienia uczuć, wypierania. Dlatego bardzo ważne jest, aby nie ignorować uczuć. Trzeba znaleźć sposób na formę ich wyrażania, np.: dziękując za cudze sukcesy, można się leczyć z zazdrości. Przebaczenie uzdrawia pamięć. Wraz z uzdrowieniem trauma traci na ostrości. Rana się zabliznia – można żyć w pełni teraźniejszością. Przebaczam lecz nie zapominam. Jedyne Bóg przebacza i nie pamięta naszych grzechów. To nie czas leczy rany, ale współpraca z Bożą łaską. Przebaczenie oznacza „usprawiedliwienie” krzywdziciela. *Przebacz im Ojczy, bo nie wiedzą co czynią* lub św. Szczepan: *Boże nie poczytaj im tego grzechu*.

Usprawiedliwić to nie znaczy uniewinnić, oczyścić go z winy moralnej. Usprawiedliwienie to próba zrozumienia motywów działania winowajcy. To również nie znaczy zawiesić karę poniesioną przez krzywdziciela. Przykład: papież Jan Paweł II przebaczył Ali Agcy, ale Ali Agca odsiedział w więzieniu cały wyrok.

Przebaczenie nie wyklucza prawa do sprawiedliwości, prawa do obrony (separacja małżonka alkoholika, katującego żonę). Istnieje pokusa umniejszania winy winowajcy – aby umniejszyć swój ból. Łatwiej jest wtedy przebaczyć.

Inną pokusą jest ukryta w nim pogarda dla winowajcy. Przebaczenie może być manifestowaniem swojej wyższości moralnej. Jeśli moje przebaczenie jest dla kogoś ciężarem, to coś niewłaściwego jest w moim działaniu.

Racje, którymi należy się kierować przy usprawiedliwianiu:

- jestem uczniem Jezusa Chrystusa

Jestem takim samym grzesznikiem jak winowajca

- w świetle Ewangelii jestem winny krzywdzicielowi współczucie.

Przebaczenie stwarza przestrzeń, szansę przemiany dla winowajcy

Błogosławcie tych, którzy was prześladowają.

Słowo *błogosławić* pochodzi z łac. *benedicere* – tzn. dobrze mówić; błogosławieństwo to modlitwa wstawiennicza za krzywdziciela. Nienawiść, gniew ustępują z mojego serca. Błogosławieństwo zmienia mnie samego. Błogosławieństwo nie zmienia krzywdziciela.

PRZEBACZENIE SAMEMU SOBIE

W Piśmie św. odnajdujemy dwa przykłady (zaparcie się św. Piotra i zdrada Judasza), podejścia do wybaczenia samemu sobie krzywdy. Judasz sam sobie wymierza karę, św. Piotr szuka wybaczenia – najpierw na dziedzińcu świątyni w spojrzeniu Jezusa. Potem nad jeziorem Jezus aranżuje przestrzeń do trzykrotnego wyznania miłości przez Piotra: *Czy mnie miłujesz? Tak Panie, ty wiesz, że Cię kocham*. Użyte są tu dwa czasowniki: *agape* – miłować – wyższy poziom, *fileo* – kochać.

Ten kto patrzy w siebie, rozpamiętuje doznane krzywdy, zamyka się na przebaczenie, jest egocentrykiem. Tylko otwarcie się na miłość pozwala doświadczyć pełni. W jakich sytuacjach nienawidzimy samych siebie? W chwilach niepowodzeń, w lęku przed porażką, poczucie winy za nasze błędy, kiedy nie akceptujemy wyglądu, stanów emocjonalnych, pogardzamy sobą. To są przejawy tego, że powinniśmy wejść na drogę przebaczenia. Kto nie kocha siebie, nie będzie mógł wybaczyć sobie, a tym samym innym.

Geneza braku akceptacji siebie:

- perfekcjonizm
- odrzucenie swoich ograniczeń, sprawności – stąd rozbuchany dziś kult ciała

Widzenie siebie w prawdzie jest podstawą zdrowia psychicznego.

- negatywne przekazy kogoś znaczącego: werbalne (ty taki i owaki), niewerbalne. Może to wygenerować kompleks niższości.
- brak umiejętności okazywania uczuć – granie twardziela

Przebaczenie jest sposobem życia chrześcijanina. Przebaczenie samemu sobie może dokonać się na poziomie wiary przez osobę jaką jest Jezus Chrystus. *Bóg jest miłością ...* potrzeba do tego odrobiny wiary. Postawmy Jezusa nie na szczycie piramidy wartości naszego życia, ale w jego centrum.